

女子为何伤春

爱生气致肝郁 常熬夜耗气血

中国中医科学院西苑医院脑病科主任医师 宁侠

在古代,有一种说法叫做“女子伤春,男子悲秋”。意思是说,女子春天容易忧郁和情志不舒;秋天肃杀之气来临时,男子容易悲从中来,易于烦躁焦虑。最近门诊中,的确有不少女性患者觉得心情不舒畅,甚至出现了失眠等症状。女子为何伤春?

人体脏腑、经络、气血的活动,男女基本相同。但女性生理上有月经、带下、胎孕、产育和哺乳等,这些构成了女性特有的生理特点,而经、带、孕、产、乳等物质基础皆源于“血”。故明代李时珍说:“女子,阴类也,以血为主,其血上应太阴,下应海潮。”而肝藏血,因此肝脏在女子生理功能中起着重要作用。清代医家叶天士创立了“女子以肝为先天”的理论,强调“凡女人以肝为先天,肝阴不足,相火上燔莫制,根本先亏也”。

春天阳气初生,如果肝气得不到升发,人体就会出现相应问题。由于肝脏对女性生理尤为重要,故而在春季,女性更容易出现肝郁

气滞、心情郁闷不舒的症状,即所谓的“女子伤春”。

什么原因导致女性肝失调达呢?一方面,平时爱生气,或者经常闷闷不乐,会导致肝郁气滞;另一方面,女性月经量多或者长期熬夜,耗伤阴血,肝血亏虚,也会影响肝的疏泄功能。此外,如果夏天过于贪凉,平时过食生冷,损伤了脾肾阳气,到了来年春天,阳气亏虚,则无力生发,会肝阳不振。

由此可见,“女子伤春”并非由于女子性格使然,与女子生理特点最相关。因此,女性在春季更应重视肝脏的养护。

《黄帝内经》对春天的养生有一段著名的教诲:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓行,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应也,养生之道也。逆之则伤肝。”这段话里,第一个养生方法就是“夜卧早起”,即早睡早起。“卧则血归于肝”,当我们躺下时,血液就会回流到肝脏来濡养肝脏。晚上11

点到次日凌晨3点是肝胆经脉循行的时间,这个时间段充足睡眠,就不会耗伤肝血。早上5点左右太阳初升,人体阳气开始生发,这时起床活动,就可以更好地推动阳气运行。《黄帝内经》还让我们穿上宽松衣服,散开头发,缓慢行走。这样一个放松的状态,不急不躁,可让人体肝气调达,心态平和。

“生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚”是教给我们处世之道,不要产生杀戮这样的恶念,要多给予少索取,多夸奖少惩罚,可以让更多的正能量聚集在周围。不少女性朋友往往用自己的想法去要求丈夫和孩子,希望他们按照自己的标准去做,做不到就会生气。其实反过来想,自身的很多习惯也很难改变,何必要求他人改变呢?很多时候如果能够接纳身边人的不足,自己就会少生很多气。

在春季,女性朋友可以多吃一些养肝食物,比如韭菜、香椿、芹菜,这些食物芳香行气,可提升阳气。同时,可以泡薄荷、菊花代茶饮。还有一点常常被大家忽略,就是少看手机。“肝开窍于目”,如果经常用眼过度,就会损伤肝血,出现眼睛干涩、流泪的情况。▲

中医认为,“阳强则寿,阳衰则夭”,阳气乃人身立命之本。传统医学提倡“春夏养阳,秋冬养阴”,春季是养阳的好时机。我们要利用好身体自带的“生阳点”。

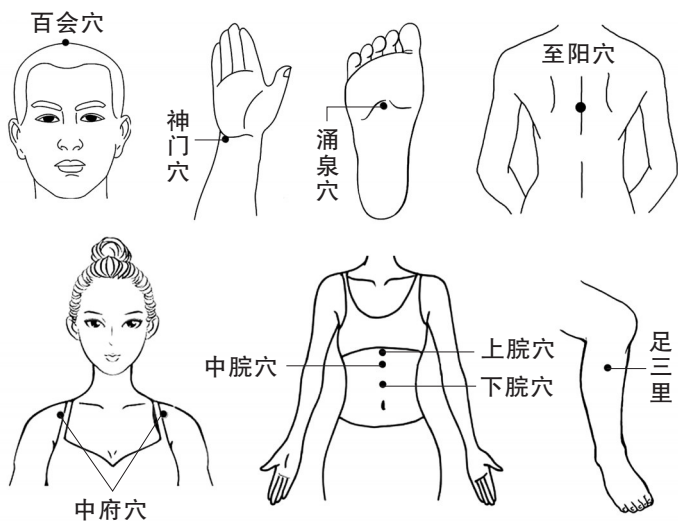
百会养“头阳”。百会位于头顶(两耳尖连线与头正中线相交处),手足三阳经与督脉的阳气在此“汇聚”,按摩此穴可疏通经络、升阳举陷、醒脑开

中脘养“胃阳”。中脘(胸骨下端与肚脐连线的中点)相对于上脘穴、下脘穴而为中也。脘,空腔也,为手太阳手少阳足阳明任脉之会,可补充胃中阳气、和胃健脾。胃阳不足表现为胃脘冷痛、时发时止、喜温喜按,伴有泛吐清水、消化不良、食欲不振、口淡不渴等症状。四指并拢,用指腹以顺时针方向点揉中脘穴,每次5分

按百会通经络 揉神门补心气

用好身体七个“生阳点”

北京中医药大学东方医院推拿理疗科主任 国生 主治医师 季伟



窍。人体头阳虚时,表现为头重、头痛、眩晕、精神不振,这时,用中指或食指点按百会穴,由轻渐重按住2~3秒,然后松开,持续做5分钟。或用手指轻轻叩击百会穴30次。

中府养“肺阳”。“中”指中焦,“府”是聚集的意思。手太阴肺经之脉起于中焦,此穴为中气所聚,又为肺之募穴(脏腑之气输注于胸腹部的穴位),藏气结聚之处。肺、脾、胃合气于此穴,所以名为中府(锁骨外侧端下缘的三角窝中心,垂直向下一肋骨即是)。因而也可以理解中府生“肺气”,可肃降肺气、止咳平喘、健脾补气。肺阳不足常表现为呼吸不畅、胸闷气短、咯痰清稀、易感冒等,此时,用食指或中指点按中府穴,以有微热感和酸痛感为佳,每次点按5分钟。

神门养“心阳”。中医认为,神门穴(腕横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处)有补益心气、安定心神的作用。心阳不足常表现为心悸、咳嗽胸闷、形寒肢冷、失眠多梦、下肢水肿等,出现以上症状时,用一侧拇指掐另一侧的神门穴,每次3~5分钟。此手法最适合在晚间睡前操作。

钟,每天2次,要在饭后1个小时后点揉。

足三里养“脾阳”。脾与胃共同完成水谷受纳、腐熟、消化吸收与输布,在中医看来,足三里穴(小腿外侧,外膝眼下四横指处)可燥化脾湿、生发胃气。脾阳不足常表现为面色萎黄、头晕、唇淡、食少、不消化、腹泻、四肢不温、倦怠等。用两手的拇指同时按压两腿的足三里穴,由轻渐重按住2~3秒,然后松开,重复做5分钟。

涌泉养“肾阳”。涌,外涌而出也;泉,泉水也。涌泉(脚底心,第二、三脚趾趾缝纹头端与脚底连线前1/3的凹陷处)意指体内肾经的经水由此外涌而出体表。本穴为肾经经脉的第一穴,可以补肾温阳。肾阳亏虚表现为腰膝酸软、畏寒肢冷,尤以下肢为甚,伴有五更泻、浮肿、尿急、夜尿频多等症状。可用一侧大拇指点按另一侧涌泉穴,每次3分钟。

至阳养“背阳”。人的背部阳气不足时,常有背部怕风、僵硬酸痛等症状。此时,可按揉至阳穴(背部中央,肩胛骨下缘连线中点)。由于较难触及此穴,可用艾条灸替代,每次5分钟即可。▲

两个茶饮缓解干眼

中华中医药学会慢病管理分会委员 宋添力

随着电视剧《狂飙》热播,其中有些剧情引发了网友关注。有个片段是反派男主角高启强为了挽回妻子陈书婷,想要再见一面,谎称自己得了绝症,结果掏出诊断书,诊断写着“干眼症”。高启强委屈地称“目前没有药能治好,要一直滴眼药水”。该剧播出后,深有同感的网友随即留言“我也有高启强同款‘绝症’”。什么是干眼症,如何有效防治?

干眼症属于中医眼科“白涩证”“神水将枯”“燥



症”等范畴,认为其与肺、肝、肾关系密切,若脏腑功能正常,则津液可上承于目,润泽眼睛;若肝肾亏虚,肺气失其宣降,可致津液代谢失常,不能上荣于目而发为干眼,临床尤以肝火上亢证、肝肾阴虚证为主要证型,因此,多以清肝明目、滋阴润燥、养血生津为治疗法则。这里介绍两款有缓解

干眼症的代茶饮,供大家辨证选用。

枸杞白菊茶。黑枸杞12克、杭白菊6克、大枣5枚(以骏枣为佳),以沸水冲泡,代茶频饮,每天3次。此方适用于经常玩手机、电脑等电子产品以及熬夜办公的人群,对眼睛干、眼部刺痛等症状有较好的缓解作用。

白芍女贞饮。炙甘草10克、白芍12克、女贞子6克,炙甘草和白芍用沸水冲泡3分钟后,加女贞子再泡2分钟,代茶频饮,每天1~2次。此方适用于气虚血亏的老年人群,对眼干不适、畏光流泪、视物模糊等症状有比较好的效果。▲

